

～人の命・生活を守る地域医療の大切さを考える～

市民公開講座



日時 11月21日(日)13:30～(13:00開場)

場所 公会堂(※公共交通機関をご利用ください。)

※入場無料、申込不要

問い合わせ先 健康推進課(☎0848-24-1962)



鎌田 實さん



迫田 朋子さん



片山 壽さん

●このシンポジウムは全国モーターポート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

■基調講演「いのちを守り、人生を最期まで支える地域医療」～自宅でのやすらかな最後を迎えるために～

講師 鎌田 實さん(諏訪中央病院名誉院長)

座長 片山 壽さん(尾道市医師会会長)

■シンポジウム

「尾道市の地域医療を守る条例と、将来を考える」

座長 迫田朋子さん(NHKチーフディレクター)

コメンテーター 鎌田 實さん

シンポジスト 片山 壽さん(在宅主治医代表、片山医院/内科医)

安田良華さん(在宅緩和ケアで看取った患者家族代表)

巻幡 清 (尾道市立市民病院呼吸器科医)

神森義文 (消防局警防課長)

あなたの健康のパートナー

医療・薬との上手なおつき合い

■休日・夜間の受診はよく考えてから

<時間外受診を避けるために>

- ①日頃から、自分や家族の健康状態を知っておきましょう。
- ②かかりつけ医に、体調を崩したときのアドバイスを受けておきましょう。
- ③乳幼児は体調が変わりやすいので、軽い症状でも昼間のうちに受診しておきましょう。

■重複受診は避けましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは医療費のむだになるうえ、薬の重複で副作用が出て体に負担を与えてしまう心配もあります。

■かかりつけ医をもちましょう<かかりつけ医のメリット>

- ①受診手続きが簡単で待ち時間が短く、ていねいな診察が受けられます。
- ②気になる症状を相談でき、生活習慣改善などのアドバイスを受けられます。

③何科を受診したいか迷ったときに適切な診療科を教えてください。

④精密検査や高度な医療が必要なときは、専門医を紹介してもらえます。

■薬のもらいすぎ・飲みあわせに注意しましょう

薬があまっている場合は医師や薬剤師に相談しましょう。複数の薬を使用する場合は、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談しましょう。

■ジェネリック医薬品の使用については希望により相談ののってもらえます。

比較的安価で薬を利用できますが、新薬で認められている適応症が含まれていない場合や、効能・効果が異なる場合があります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。



問い合わせ先 保険年金課(☎0848-25-7107)

けんこうウェルカムキャンペーンで楽しくおトクに健康づくり!

参加方法は…

①ポイントカードを手に入れる

市内各保健センター・各支所にあるキャンペーン用紙をご利用ください。健康づくりの行事でも配布しています。

②自分のポイントカードを作る

名前・住所・電話番号と「わたしの健康宣言」を記入してください。「わたしの健康宣言」は、自分の健康維持・増進のために取り組みたい事を決めて(例えば「週に3回5千歩以上歩く」「休肝日を週2回つくる」など)を記入します。この結果は自己評価で最高5ポイントのヘルスポイントを獲得できます。

③健診を受けて、受診日と受診場所を自分で記入する

特定健診受診は高ポイントになっています。医療機関にシールやスタンプはありません。健診受診の確認は、ポイントカード提出後に健康推進課で行います。人間ドックも受診日と受診場所を記入してください。市の健診以外の健診を受診した場合は、受診結果をカード提出時に確認します。

素敵な賞品が抽選で当たったり、クオカードがもらえたりするよ



④健康づくり関連行事に参加して、ポイントシールをもらってポイントカードに貼る

キャンペーン該当行事は、広報おのみちの記事にキャンペーンのマークをつけています。また、健康づくり情報メールでもお知らせしています。(登録メールアドレス:cfm@io.dataeast.jp 件名:o-kenko で空メールを送信し登録してください。)

⑤「わたしの健康宣言」達成度と、健診受診、ポイントシールの合計15点で豪華賞品があたる抽選ができ、20点以上で500円相当のクオカードをプレゼントします

詳しくはキャンペーンチラシに記載しています。健康推進課のホームページもご覧ください。

期間は、平成23年2月末までで、カード提出期限は平成23年3月10日です。ふるってご参加ください。

問い合わせ先

健康推進課(☎0848-24-1962)

尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

麻しん風しん混合ワクチン予防接種 対象年齢の人は接種を受けましょう

～麻しんと風しんの予防接種回数は、以前は1回接種でしたが、現在は2回接種になっています～
第2期・第3期・第4期の今年度対象者の接種期限は、平成23年度3月31日です。

	対象年齢	
第1期	生後12カ月以上24カ月未満の子	1回目の接種
第2期	5歳以上7歳未満で来年度小学校入学予定の子 (平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)	2回目の接種 ※第3期・第4期の麻しん・風しん定期予防接種については、平成20年度から平成24年度までの5年間に限って実施します。
第3期	中学1年生に相当する年齢の人(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)	
第4期	高校3年生に相当する年齢の人(平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ)	

※この時期を過ぎると定期の予防接種(無料)として受けられません。今まで一度も接種したことがなくても受けることができます。麻しんまたは風しんのどちらか一方にかかったことがあるお子さんも受けましょう。

接種場所 麻しん風しん予防接種委託医療機関

持参物 予防接種券、母子健康手帳、予診票、健康保険証(住所が確認できるもの)

問い合わせ先 健康推進課(☎0848-24-1962)

元気はつらつ!!健康づくりセミナー

賢く選んで健康づくり～楽しくおいしくバイキング～

日時 11月19日(金)10:00～13:30

場所 尾道ふれあいの里(受付場所:体育館)

内容 講義、運動実技、賢いバイキングの選び方

講師 大背戸まりこさん(健康運動指導士)
管理栄養士ほか

対象 生活習慣病に関心のある人で概ね70歳までの市民

持参物 タオル、飲み物(水分補給用)、屋内シューズ、バイキング食事代1,000円

※動きやすい服装、靴でお越しください。

申込期限 11月15日(月) ※先着15人

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)



第17回尾道三原地区緩和ケア研究会4周年記念講演会

日時 11月19日(金)19:00～20:30(18:30開場)

場所 公会堂 ※入場無料

テーマ “自分らしく”がんと向き合うために
～ホスピスでの経験から～

講師 田村 恵子さん(淀川キリスト教病院がん看護専門看護師)
☎J A尾道総合病院地域医療連携室(☎0848-22-8111)

オストメイトのための講習会

日時 11月28日(日)13:00～16:00 ※参加無料

場所 総合病院三原赤十字病院(三原市東町二丁目7-1)

内容 オストメイト(人工肛門や人工膀胱にしている人)のストーマケアや処理についての講演、ストーマの展示会など

☎山本(☎090-8065-1403)

認知症講演会

認知症になってもええじゃん!!

～地域で支えあう認知症ケア～

講師の大谷さんは、認知症ケアの第一人者です。テレビ番組でも取りあげられ、全国で講演をされています。

日時 12月18日(土)13:30～15:30

場所 総合福祉センター4階大会議室

講師 大谷るみ子さん(社会福祉法人東翔会グループホームふぁみりえホーム長/福岡県大牟田市)

※参加無料。申込不要

☎尾道市地域包括支援センター(☎0848-25-7450)

尾道市西部地域包括支援センター(☎0848-21-1262)



瀬戸田地域ケアフォーラム「地域ケア」

～住み慣れた家で暮らしていくために～

日時 12月12日(日)14:00～16:00

場所 瀬戸田市民会館多目的ホール ※入場無料

講師 土本 正治さん(尾道市立市民病院副院長)
岡崎 純二さん(岡崎医院院長)

☎広島県東部保健所厚生課(☎0848-25-2011)

広島産業保健推進センター

不眠電話相談窓口【定例相談(月～金曜日)】

月曜/9:00～13:00、火～金曜/13:00～17:00

☎電話番号 ☎0120-927-225(フリーダイヤル)

臨床心理士の子育て講演会

日時・場所

11月22日(月)10:00～11:30 瀬戸田福祉保健センター

13:30～15:00 中庄公民館(因島)

11月29日(月)10:00～11:30 みつぎいこい会館

12月3日(金)10:00～11:30 総合福祉センター

13:30～15:00 向島愛あいセンター

対象 幼児を持つ保護者や支援者等

内容 発達心理学に基づくしつけや幼児の成長についての話(希望者には講演後、無料相談会を実施)

講師 浮田明子さん(臨床心理士)

※託児あり(要申込)

☎園子の子の家三美園(☎080-1638-3526)

戦後強制抑留者の皆さんへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、10月25日から始まりました。

対象 戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の人

受付期限 平成24年3月31日(土)

※平成19年度～平成21年度に特別慰労品(旅行券等引換券)を受けている人には、当基金から請求書類をお送りします。受けていない人は、ご連絡ください。

☎(独)平和祈念事業特別基金(☎0570-059-204)

(IP電話・PHSからは☎03-5860-2748)

清掃事務所

からのお知らせ

問い合わせ先

【旧尾道・御調・向島地区】	清掃事務所	(☎0848-48-2900)
【因島地区(原・洲江含む)】	南部清掃事務所	(☎0845-24-0432)
【瀬戸田地区】	南部清掃事務所瀬戸田分所	(☎0845-27-0454)

安全な収集作業のために、ご協力をお願いします

ファンヒーター・石油ストーブ、ガスコンロを出すときは、必ず「電池」や「燃料」をすべて抜いて「燃やせないごみ」の日に出してください。燃料がもれて、収集車が火災になる危険があります。

一時多量ごみは持ち込みで

庭木剪定の季節になりますが、枝木等をごみステーションに出すのは、一度に2～3袋までにしてください。(他の人の草木ごみと区別するため、袋に名前を書いてください。)

多量の草・枝木・家の片付け・引っ越し等で家庭から出る多量ごみは、直接クリーンセンターに持ち込んでください。

11月23日(勤労感謝の日)に、次の地域で燃やせるごみ(可燃)を収集します

因島地区	ごみ収集カレンダーどおり収集(燃やせるごみが火・金曜日の地域)
瀬戸田地区	名荷・田高根・林・萩・宮原・垂水・御寺(燃やせるごみ(可燃)の収集が火・金曜日の地域)
御調地区	菅野・河内・大和
向島地区	B地区-田尻・江郷・江奥・干汐・立花・津部田・有井・道越・岩子島(燃やせるごみ(可燃)の収集が火・金曜日の地域)
旧尾道地区 (上記を除く地域)	燃やせるごみ(可燃)の収集が火・金曜日の地域

※11月23日は、ごみの持ち込み受付はありません。

休日のごみ持込受付 対象物は、家庭からのごみです。きちんと分別して持ち込んでください。

施設名	日時	備考	問い合わせ先
尾道市クリーンセンター	11/28(日) 8:30~12:00	資源物・粗大ごみを含む	清掃事務所 (☎0848-48-2900)
南部清掃事務所	11/28(日) 8:30~12:00	粗大・もやせないごみ(不燃)を含む	南部清掃事務所(☎0845-24-0432)
瀬戸田名荷埋立処分地	12/5(日) 9:00~12:00 13:00~16:00	生ごみを除く	【12/3まで】南部清掃事務所瀬戸田分所 (☎0845-27-0454) 【当日】瀬戸田名荷埋立処分地 (☎0845-27-4810)

※向島クリーンセンター・因島リサイクルセンターは、休日のごみ持込を受け付けません。

環境資源リサイクルセンター

(☎0848-48-2212) 10:00~16:30/月・祝日休館

11/20(土) 10:15~13:00	栗のイガで草木染めをしよう 費用:900円~、定員:20人 持参物:エプロン、タオル、ビニール手袋
11/21(日) 10:15~14:00	飾り棚をつくろう 費用:600円、定員:10人※未登録の場合別途500円必要
11/24(水) 10:15~13:00	トールペイント初心者コース 費用:300円、定員:10人、持参物:エプロン
11/24(水) 13:30~14:30	EMボカシ・EM活性液講習会 費用:無料、定員:10人、持参物:米のとぎ汁(活性液)
11/28(日) 13:30~	イスの布カバー張り替え・自転車かんたん修理教室 費用:100円(イス)・実費(自転車)、定員:各5人 持参物:張り替え用布(イス)・修理用自転車(自転車)など
12/2(木) 13:30~15:00	ダンボールで生ごみを堆肥にしよう 費用:600円、定員:20人、持参物:ダンボール2個

12/12(日)
9:00~13:00

冬のリサイクル市

内容:不用品の販売、再生自転車の販売、フリーマーケットなど

※準備のため、12月11日(土)は休館します。
●不用品(衣類・日用贈答品・置物など)がありましたらご寄贈ください。
●フリーマーケット出店者募集(1区画1,000円/募集店数17店)

11/26(金)
11/27(土)

出張販売&リサイクル教室 「干支の小物をつくろう」

費用:350円、持参物:裁縫道具
(リサイクル教室 10:00~)
11/26(金)9:00~12:00 ゆきひろメイト店
11/27(土)9:00~12:00 ええじゃん尾道(東尾道)

11/28(日)
12/1(水)
12/3(金)
12/4(土)

出張販売&リサイクル教室 「正月飾りをつくろう」

費用:400円、持参物:ペンチ
(リサイクル教室 向島・御調10:30~、瀬戸田13:15~)
11/28(日)10:00~12:30 芸予文化情報センター
※因島健康まつり会場内で行います。(リサイクル教室なし)
12月の出張販売はありません。
12/1(水)10:30~15:00 瀬戸田市民会館前駐車場
12/3(金)10:00~15:00 道の駅クロスロードみつぎ
12/4(土)10:00~15:00 尾道市民センターむかいしま

Information お知らせ

教室・催しなど、料金表示のないものは原則無料です。(参加費など)

お知らせ

住民基本台帳カードを取得しませんか



市役所や金融機関等の各種手続きで、本人確認書類の提示が必要になっています。顔写真付の本人確認書類をお持ちでない人、運転免許証を返納した人は、市が発行する顔写真付き住民基本台帳カードをおすすめします。

申請に必要なもの 写真(縦4.5cm×横3.5cm、正面無帽無背景で6カ月以内に撮影されたもの)、代理人申請の場合は委任状が必要になります。
 ※住民基本台帳カードは即日交付できません。受け取りは原則本人です。
 ※手数料は500円で、10年間有効です。
 ※申請は本庁および各支所ですが、交付は本庁市民課・因島総合支所市民生活課・御調支所住民課・向島支所住民福祉課・瀬戸田支所住民福祉課になります。
 詳しくは、お問い合わせください。
 🗨️ 市民課住民係 (☎0848-25-7102)

備後圏都市計画道路変更案の縦覧を行います

縦覧内容 備後圏都市計画道路西久保防地線及び久保長江線の変更について
縦覧期間 11月15日(月)～30日(火)
 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
縦覧場所 まちづくり推進課(市役所3階)

■意見書の提出

縦覧期間中において、変更案に関する意見書を提出することができます。尾道市長宛に「住所、名前、連絡先、意見」を記入のうえ、書面で提出してください。

🗨️ 〒722-8501 尾道市久保一丁目15-1 まちづくり推進課 (☎0848-25-7222)

平成23・24年度尾道市建設工事等入札参加資格審査申請受付

平成23・24年度に市が行う各種建設工事等の入札に参加を希望する人は、次のとおり申請書および添付書類を提出してください。

■電子申請(「電子入札等システム」を利用した申請)

受付期間 11月1日(月)～19日(金)

9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

添付書類 11月26日(金)までに、市ホームページで示している書類を契約管財課および県庁建設産業課に提出(必着)

■書面による申請

受付期間

市内業者:11月29日(月)～12月8日(水)

市外業者:12月9日(木)～14日(火)

8:30～12:00、13:00～17:00

(土・日曜を除く)

受付場所 市役所3階第3会議室

提出部数 1部(水道局への提出は不要)

申請書 市ホームページからダウンロード

申請方法 指定する様式に必要な事項を記入したものを保存したフロッピーディスク・CD等の電子データとその内容を印刷した申請書を添付書類と併せて提出。市外業者に限り郵送可(締切日必着)

🗨️ 契約管財課契約係

(☎0848-25-7282)

平成23・24年度物品購入等入札参加資格審査申請受付

平成23・24年度に市が行う物品購入、業務委託(建設関連業務を除く)の入札に参加を希望する人は、次のとおり申請書を提出してください。

受付期間 11月29日(月)～12月17日(金)

8:30～12:00、13:00～17:00

(土・日曜を除く)

※郵送の場合は12月17日(金)必着

受付場所 市役所3階第3会議室

※受付・審査は本庁で行いますが、因島総合支所・瀬戸田支所に提出することもできます。

※12月15日(水)～17日(金)は市役所4階財務課で受付

提出部数 1部(水道局、市民病院、みつぎ総合病院への提出は不要)

申請用紙 市ホームページからダウンロード(ダウンロードできない場合は、財務課、因島総合支所市民生活課、瀬戸田支所住民福祉課で配布)

🗨️ 財務課用度係 (☎0848-25-7324)

優良運転者の表彰受付

毎年1回、交通安全協会の会員を対象に、永年無事故無違反を続け、他のドライバーの模範となられた人で、5年以上無事故無違反から5年ごとに40年以上無事故無違反の人を「優良運転者」として表彰しています。

対象となる人は、交通安全協会の窓口で申請手続きを行ってください。なお、必要書類として申請期間内に発行された「無事故無違反証明書」が必要となります。

申請期限 12月27日(月)(土・日・祝日を除く)

🗨️ 尾道交通安全協会
(☎0848-25-5207)

因島アメニティ公園内の整備工事をします

因島アメニティ公園(因島大浜町)にあるアメニティ交流棟の修繕や、くじら型複合遊具の園内移設、園地内整備などをしますので、工事期間中は公園の利用ができません。

■アメニティ交流棟修繕

工期 12月1日(水)～28日(火)

※交流室は、期間中休館します。

■くじら型複合遊具の移設

工期 11月上旬～12月下旬

■園地整備

工期 11月上旬～12月下旬

🗨️ 因島総合支所しまおこし課
(☎0845-26-6212)

相続または贈与等に係る生命(損害)保険契約等に基づく年金の税務上の取扱い変更

相続・贈与等により取得した生命保険契約や損害保険契約等に係る年金の所得税の取扱いを改めることとしました。

この取扱いの変更により、所得税の還付を受けることができる場合があります。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

尾道税務署(☎0848-22-2131)

国税庁☎ <http://www.nta.go.jp/>

広島県最低賃金が変わりました

時間額 704円(平成22年10月30日から)
※広島県最低賃金は、県内の事業所で働くすべての労働者に適用されます。業種によっては、産業別最低賃金が適用される場合があります。

尾道労働基準監督署(☎0848-22-4158)

中小企業・小規模企業の皆さんへ 安心・確実な国の共済制度に ぜひご加入ください

■小規模企業共済制度

掛金は全額所得控除、受け取る共済金は退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いとなるなど節税効果もある、経営者の退職金制度です。

加入対象 常時使用する従業員が20人(商業・サービス業は5人)以下の個人事業主または会社等の役員

■経営セーフティ共済 (中小企業倒産防止共済制度)

取引先企業の倒産により売掛債権等が回収困難となった場合に、掛金の10倍の範囲内まで共済金の貸付が受けられる共済制度です。

加入対象 引き続き1年以上事業を行っている中小企業者

内容 最高3200万円の共済金の貸付。共済金の貸付は無担保・無保証人。掛金は経費または損金に算入可。一時貸付金制度も利用可

☎(独)中小企業基盤整備機構共済相談室(☎050-5541-7171)

平成23年版広島県民手帳発売中

内容 官公庁所在地、各種相談窓口、各地の行事、県市町おすすめ観光スポットなど

販売価格 ポケット版 600円
デスク版 1,100円

販売場所 政策企画課統計係(公会堂別館22号室)、各支所

☎政策企画課統計係(☎0848-25-7314)

「日記式潮汐表」無料配布

期間 12月1日(水)からの9:00~16:00
(土・日・祝日を除く)

場所 広島県清港会尾道支部
(古浜町27-284)

配布数 先着300人(一人1冊)

☎広島県清港会尾道支部
(☎0848-23-2463)

募 集

第14回絵のまち尾道四季展 作品募集

美しい町並み、豊富な文化遺産、あたたかい人々。あなたの描く尾道を応募してください。



第13回展尾道賞(グランプリ)「尾道印象」金 樹華

テーマ 尾道の風景、風俗、祭り、行事などでその特徴を取り入れたもの

応募資格 作品搬入時に満18歳以上の人(高校生を除く)

募集作品 一人3点以内とし、15号から20号までの平面絵画作品。ただし、未発表に限る

出品料 作品1点につき4,000円

賞 尾道賞(グランプリ)200万円/1点、金賞100万円/1点、銀賞80万円/2点、銅賞50万円/3点、小林和作奨励賞10万円/1点、奨励賞5万円/10点、企業奨励賞5万円/数点

搬入期間 11月26日(金)~28日(日)
10:00~16:00

搬入場所 かおり館(千光寺公園内)

☎絵のまち尾道四季展運営委員会事務局
(市立美術館内 ☎0848-23-2281)

「第18回景観づくり大賞」 景観写真募集

~ふるさと広島を写真で紹介しよう~

県内の22市町と広島県とで構成している広島県景観会議では、ふるさと広島の景観資源を発掘・再発見した人を表彰する「第18回景観づくり大賞」を実施します。

「守り続けたい景観」「新たに創造された景観」のテーマごとに、広島県の優れた景観、あなたのお気に入りの景観を写真に収めてください。

応募期限 平成23年1月31日(月)

表彰・副賞 最優秀賞:1点(2万円)、優秀賞:各テーマから数点(1万円)
※募集要項、応募用紙はまちづくり推進課、各支所にあります。(ホームページからもダウンロード可)

☎☎広島県景観会議事務局(まちづくり推進課内 ☎0848-25-7222)

☎ <http://www.hiroshima-keikan.jp/>

催 し

尾道大学日本文学会主催 おのみち文学三昧

日時 12月5日(日)11:00~16:30

場所 しまなみ交流館大ホール

■第1部:尾道大学日本文学会大会
[11:00~13:10]

内容 研究発表(日本文学科3年生・大学院生・日本文学科教員)

■第2部:公開講演会
[14:00~16:30]

内容 専門領域における文学の魅力について講演(田中逸郎さん/英文学、榎林滉二さん/日本近現代文学)、旭堂南海さんによる講談「げんこつ和尚」

定員 400人

※申込不要。駐車場はありません。第1部、第2部どちらからでも参加可
☎尾道大学芸術文化学部日本文学科(藤川 ☎0848-22-8311)

尾道文学談話会

■第8回

黒島伝治(1898~1943)の「二銭銅貨」を取り上げてお話しします。たった二銭の節約のために子どもが命を落とす、貧しい家庭が描かれています。

日時 11月25日(木)18:30~20:00

申込期限 11月22日(月)

■第9回

横光利一(1898~1947)の「笑われた子」を取り上げてお話しします。これは夢で大きな顔に笑われた子どもが下駄屋になる話です。大きな顔は何であったのか、考えてみましょう。

日時 12月2日(木)18:30~20:00

申込期限 11月29日(月)

【共通事項】

場所 尾道白樺美術館[尾道大学]

講師 寺杣雅人(尾道大学芸術文化学部教授)

定員 15人

🗨️ 尾道白樺美術館[尾道大学]
(☎0848-20-7831/火・水曜休館)

歩いて感じる「尾道草紙」の世界 ~新しい民話の創出を目指して~

「尾道草紙」は、新しい民話を創出するための取り組みとして、尾道大学生が作っている尾道創作民話です。こ



の講座では、尾道の民話や尾道草紙の舞台となっている場所を訪問し、現地で作品の朗読を聴きます。作品の舞台を実際に訪ねることで、尾道の魅力を再発見してみませんか。

日時 11月28日(日)10:00~12:00

場所 尾道市役所1階ロビー集合~久保一丁目、久保二丁目、西久保町界隈(約1.5km)

講師 田村 禎英さん

(尾道大学芸術文化学部美術学科講師)

朗読 藤井 優希さん

(尾道ケーブルテレビキャスター)

対象 市民 定員 20人

申込方法 11月25日(木)までに、電話またはFAXで申込

🗨️ 生涯学習課生涯学習係
(☎0848-20-7444 📠0848-37-3004)

地域学創造会議@尾道

日時 12月4日(土)

13:30~17:00

場所 しまなみ交流館
ホール



内容

第一部:基調講演「地域学の構想 - 尾道学の先駆者・亀山士綱を手がかりにして -」講師:荒木正見さん(尾道学研究会顧問、地域健康文化学研究所長)

第二部:地域学事例発表(岡山学、出雲学、宮島学、尾道学の4地域学(実践団体)がそれぞれの取り組み事例を報告発表)、パネル・ディスカッション

第三部:映像版「尾道...セピア色の記憶」上映

🗨️ 尾道学研究会企画事務局
(☎080-5612-9108)

尾道学研究会設立5周年記念 まちかど尾道学ミュージアム FINAL

リバイバル*ミュージアム2005>>>2010

期間 11月13日(土)~12月29日(水)

※12月10日より後期展示

時間 10:00~18:00(木曜休館)

場所 おのみち街かど文化館
(本通り商店街内)

内容 平成17年12月より始まった尾道学企画展をプレイバック。前期は「昭和タイムスリップ商店街」から「山口玄洞翁特別展」まで、後期は「古新聞発掘ス」から「郷土玩具コレクション」までを回想していきます。

🗨️ 尾道学研究会企画事務局
(☎080-5612-9108)

第20回尾道市公民館 生涯学習発表会(公民館まつり)

市内各公民館で活動している講座の受講生やグループ・サークルが、日頃の学習成果を発表します。

■出品の部(作品展示)

日時 12月11日(土)・12日(日)

10:00~16:00

場所 尾道市民センターむかいしま

1階ロビー

内容 絵画、絵手紙、書、手芸、生け花など41団体が出品

■出演の部(演技発表)

日時 12月11日(土)・12日(日)

10:00~16:30

場所 尾道市民センターむかいしま文化ホール

内容 舞踊、大正琴、歌謡、太極拳、ダンス、銭太鼓など65団体が出演
※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

🗨️ 中央公民館(☎0848-44-0683)

第47回尾道勤労者美術展

【前期】12月1日(水)~5日(日)

種目 書(漢字・仮名)、写真、デザイン

【後期】12月8日(水)~12日(日)

種目 日本画、洋画、彫刻、工芸

時間 10:00~18:00(最終日は17:00まで)

場所 公会堂別館

内容 市内勤労者の制作した作品展示
🗨️ 文化振興課(☎0848-25-7366)

けんみん文化祭ひろしま'10 吟詠剣詩舞道祭

日時 12月5日(日)10:00~

場所 尾道市民センターむかいしま文化ホール

内容 県内各地から選ばれた吟詠愛好者・団体による吟詠剣詩舞(14団体が出場予定)

🗨️ けんみん文化祭尾道市実行委員会事務局
(文化振興課内 ☎0848-25-7366)

第44回いのしま音楽祭

日時 11月14日(日)13:00~

場所 因島市民会館大ホール

内容 合唱、器楽、フォーク、ロックなどの音楽グループの音楽発表

🗨️ いのしま音楽祭実行委員会
(吉田 ☎0845-22-9146)

眠りの森の美女 サロンコンサート

日時 12月17日(金)18:30~

場所 しまなみ交流館

入場料 3,900円

🗨️ 尾道こども劇場(☎0848-22-8093)

ピアノ・クラリネットによる クリスマスコンサート♪

日時 12月24日(金)13:30~14:20
場所 尾道市人権文化センター3階
大会議室
出演 土井由美子さん(ピアノ)
辻香里さん(クラリネット)
対象 0歳~中学生(未就学のお子
さんは、要保護者同伴)
定員 先着50組
申込方法 11月15日(月)10:00から、
電話または直接児童館で申込
☎北久保児童館
(☎0848-20-7192/10:00~16:30)

第7回尾道市 教育フォーラム



日時 11月21日(日)
12:30~
(受付11:30~)

場所 因島市民会館
テーマ 「創る」~人・心・未来~
内容 記念講演(14:50~16:30)、
因島南中太鼓、実践発表など
演題 子どもの心の育て方
講師 石川 結貴さん
※一般の人は自由に参加可(席に限り
がありますのでご了承ください。)
☎尾道市PTA連合会事務局
(☎0848-37-7353)



守る・支える・青少年育成事業 講演会

~ネット社会から子どもたちを守る
ために私たちは何ができるか~

大人にケータイを持つ子どもたちの利用実態を理解してもらい、ネット社会から子どもたちを守るために私たちに何ができるか、また親として何をすべきかについて分かりやすくお話していただきます。
日時 11月30日(火)13:30~15:30
場所 総合福祉センター4階大会議室
演題 ネット社会と子どもたち
~ケータイによる被害と加害~
講師 石橋 昭良さん(文教大学人間科学
部臨床心理学科准教授、臨床心理士)
☎生涯学習課青少年健全育成係
(☎0848-37-8744)

向東公民館 絵本・紙芝居まつり (青少年健全育成プログラム開発講座第1回)

日時 12月5日(日)10:00~12:00
場所 向東公民館(サンボル尾道内)
内容 あひる文庫による絵本の読
み聞かせと紙芝居ほか
☎向東公民館(☎0848-44-3955)

ITC尾道クラブ 尾道市小・ 中学生スピーチコンテスト

日時 12月11日(土)13:00~16:30
場所 総合福祉センター4階大会議室
内容 課題にそったスピーチおよび
審査員による講評
出場者 市内小学生7人・中学生7人
スピーチ時間 小学生:3分以上5
分以内、中学生:4分以上6分以内
☎スピーチコンテスト実行委員会
(山本 ☎090-9733-1755)

中央図書館の催し

■宮沢賢治の世界(国民読書年記念行事)
日時 11月28日(日)14:00~15:30
内容 宮沢賢治の世界「注文の多い
料理店」ほか
語り 吉田路子さん(賢治童話朗読家)
対象 幼稚園児以上
■布の絵本と着物シアター
(国民読書年記念行事)
日時 12月11日(土)14:00~15:00
内容 布絵本によるおはなし会お
よび着物(パネル)シアター
協力 布絵本手作りボランティア
☎中央図書館(☎0848-37-4946)

瀬戸田図書館の催し

■平山郁夫画伯を偲んで
期間 11月17日(水)~12月5日(日)
時間 10:00~18:00(月・火・祝日は休館)
内容 平山郁夫さんに関する資料で瀬
戸田図書館が所蔵するものを展示
※館内整理のため、11月10日(水)~14日
(日)は休館します。
☎瀬戸田図書館(☎0845-27-1877)

尾道商業会議所記念館の催し

■おのみち「てっぺん」パネル展
期間 開催中、平成23年3月30日(木)まで
※平成23年3月24日(木)までの期間、
木曜日でも特別開館します。
☎尾道商業会議所記念館
(☎0848-20-0400/10:00~18:00)
■物産市
日時 11月の土曜 10:00~14:00
※休みの場合もあります。
☎尾道土堂中商店街ととあん
(鈴山 ☎0848-22-5303)

第17回「障害者週間」尾道福祉大会

日時 12月6日(月)13:30~16:00
場所 総合福祉センター4階大会議室
内容 意見発表(身体・知的・精神障
害のある人からの発表)、映画上
映(無料)「ゆずり葉~君もまた次
のきみへ~」(財)全日本ろうあ連
盟創立60周年記念映画/上映時
間103分・日本語字幕入り・副音声
による音声解説あり)、大会宣言、
即売会(パン・クッキーなど)
■作品展を総合福祉センター1階
ロビーに展示(12月1日~8日)
☎社会福祉課
(☎0848-25-7124 ☎0848-37-7260)
尾道市社会福祉協議会
(☎0848-22-8343 ☎0848-20-0120)

第12回尾道障害者まつり

日時 12月5日(日)10:00~
場所 尾道南高等学校、長江小学校
内容 うまいもの市、バザー、ゲームなど
☎尾道・向島地区のつどい事務局
(梅野 ☎0848-23-6639)

第5回しまなみ瀬戸田夢工房まつり

日時 11月21日(日)10:00~15:00
場所 しまなみ瀬戸田夢工房
(旧JA福田支所)
内容 太鼓等有志による演奏、クッ
キー・パウンドケーキ・野菜等・各
種遊休品販売、ボランティア等
による食べ物バザー
☎しまなみ瀬戸田夢工房
(☎0845-27-2270)

尾道市身体障害者福祉協会講演会

日時 11月28日(日)10:00~11:30
 場所 総合福祉センター4階大会議室
 演題 「平和への想い」
 講師 平山 助成さん
 (平山郁夫美術館館長)
 🗨️ 尾道市身体障害者福祉協会
 (☎0848-21-2177)

多重債務者無料相談会

弁護士・司法書士による債務整理などについての無料相談会を行います。同時に、保健師等が多重債務により悩んでいる人や家族などを対象にした「こころのケア相談」も行います。

日時 11月28日(日)10:00~16:00
 場所 尾道市人権文化センター2階・3階
 定員 先着27人
 申込方法 電話で申込
 🗨️ 商工課(☎0848-25-7182)

行政書士無料相談会

日時 12月5日(日)13:00~15:00
 場所 しまなみ交流館2階会議室
 相談内容 交通事故後遺障害(自賠責保険)に関する相談
 ※予約不要、秘密厳守
 🗨️ 広島県行政書士交通事故業務協議会
 尾道支部(森迫 ☎0848-20-8211)

尾道勤労青少年ホーム

■クリスマス・お正月の特別講座

日にち・内容

- ①11月29日(月)「プリザーブドフラワーを使ってクリスマスツリー」
 - ②12月6日(月)「プリザーブドフラワーを使ってモダンなお正月飾り」
 - ③12月20日(月)「生花で松竹梅を使ってオシャレなお正月のアレンジ」
- 時間 19:00~20:50(全3回)
 講師 高尾 勉さん(タカオフラワーブティック)

対象 市内在住または勤務先のある15歳~35歳未満の人(学生は除く)
 定員 10人 花材費 1回2,000円
 ※新規会員は別途登録料500円
 申込期限 11月22日(月)

■スマイルFESTIVAL2010

~It's a small world!!~
 日時 11月28日(日)10:00~14:30
 内容 講座紹介パネル、作品の展示、講座体験コーナー、てっぱん(鉄板)Foodコーナー、ジャイロ作り体験&ゲーム、チャリティーバザー、お楽しみ抽選会など
 🗨️ 尾道勤労青少年ホーム
 (☎0848-22-5396/13:00~21:00)

因島勤労青少年ホーム

①クリスマス・プリザーブドアレンジ

日時 11月29日(月)19:00~20:30
 材料費 3,675円

②クリスマス・フラワーアレンジ

日時 12月13日(月)19:00~20:30
 材料費 3,150円

【①②共通事項】

対象 市内在住または勤務先のある人
 定員 25人
 講師 宮脇 香代さん
 受講料 無料(利連協未登録者500円)

■しまなみに3Bの笑顔ひろげよう因島

日時 11月23日(祝)10:00~11:30
 場所 因島勤労者体育センター
 ※運動のできる服装でご参加ください。お子さんもぜひご参加ください。
 🗨️ 因島勤労青少年ホーム
 (☎0845-24-1228/水曜休館)

平山郁夫美術館の催し

●館外講座・平山郁夫シルクロードスケッチ紀行

「トルコ・文明の十字路に立つ」
 日時 11月21日(日)13:30~15:00
 場所 向島公民館
 講師 松崎 哲(平山郁夫美術館研究員)
 参加費 200円

●平山郁夫一周忌追悼公演

「宗次郎オカリナコンサート」
 日時 11月28日(日)14:00開場
 場所 ベル・カントホール
 内容 一部【14:30~15:00】
 平山先生を偲んで[語り/中田薫さん(元NHKアナウンサー)]
 二部【15:00~16:00】
 宗次郎ソロコンサート
 料金 高校生以上2,500円、小・中学生1,500円、ペア券4,000円

●館外講座・キャラバン講座「中国黄河上流域・炳靈寺の仏教石窟の旅」

日時 12月3日(金)18:00~19:30
 場所 尾道商業会議所記念館
 講師 松崎 哲(平山郁夫美術館研究員)
 参加費 200円
 🗨️ 平山郁夫美術館(☎0845-27-3800)

第2回本因坊秀策囲碁記念館子ども囲碁大会

日時 平成23年1月8日(土)9:30~16:00
 場所 本因坊秀策囲碁記念館
 対象 小・中・高校生等
 競技方法 13路・19路にわかれて、棋力に対応した競技方法
 参加料 500円(昼食代込)
 ※送迎バスを運行します。
 申込方法 12月13日(月)までに、電話申込または申込書をFAX・郵送で申込
 🗨️ 本因坊秀策囲碁記念館
 (☎・📠0845-24-3715/10:00~17:00/火曜休館)

耕三寺 de 紅葉狩り

期間 11月13日(土)~28日(日)
 場所 耕三寺(瀬戸田町)
 内容 銀龍閣の開放・紅葉しおり作り(期間中の日・祝日10:00~16:00)、写真コンテスト(耕三寺の秋景写真をメール・郵送で応募)、紅葉クイズ(子ども対象)、紅葉写真展、まごころコンサート(11月21日(日)18:30~/出演:山下雅也・松尾桜/料金2,000円/先着40席/電話で申込)
 🗨️ 耕三寺博物館(☎0845-27-0800)

広島県国際交流協会 11月・12月例会

日時 11月28日(日)13:00~16:00
 内容 歌「ジングル・ベル」、ディスカッション「レンタル・サイクルで行くしまなみ海道」、講演「オーストラリアのタスマニア島を語る(講演者:ジェニー・スコットさん)」
 🗨️ 松浦宅ラウンジ(☎0848-37-3518)
 🗨️ <http://www.geocities.jp/matsuuras2000/>

尾道ふれあいの里の催し

■第8回クリスマスカップリング イブイブパーティー

日時 12月23日(祝)18:00～

対象 男女とも25歳～45歳の独身の人

参加費 男性5,000円、女性3,000円

■尾道ふれあいの里クリスマス ディナーショー

日時 12月25日(土)18:00～

参加費 6,000円(ディナービュッフェ・
アルコール・ソフトドリンク込み)

☎尾道ふれあいの里(☎0848-77-0177)

母子福祉センターの講座・催し

■就労支援講座「パソコン教室エク セル2003中級編」

日時 平成23年1月13日～3月17日
の木曜 19:00～21:00(全10回)

場所 総合福祉センター

対象 ひとり親家庭の親・寡婦の人

内容 少し高度な関数とデータ
ベースとグラフなどを勉強

受講料 4,000円(テキスト代込)

定員 10人(最小遂行人数5人)

申込方法 12月21日(火)までに、所定
の用紙に代金を添えて申込

■おとなも子どももびっくり！

クリスマスコンサート

ミュージシャンでありマジシャンで
もあるピアノ王子こと大友剛さん
によるマジックと演奏のパフォーマンス
をお楽しみください。(申込不要)

日時 12月12日(日)10:30～11:30

場所 総合福祉センター4階大会議室

☎母子福祉センター(☎0848-22-8385)

尾道市合唱団第31回定期演奏会

組曲「筑後川」をはじめ、「美しく
青きドナウ」など川の曲を集めて歌
います。第3部でのクリスマス曲も
お楽しみに。

日時 12月12日(日)14:00～

場所 しまなみ交流館

入場料 1,000円

賛助出演 男声合唱団コールクレイン

チケット取扱 団員またはしまな
み交流館バスチケット売場

☎尾道市民合唱団事務局

(小川 ☎0848-37-3216)

(社)日本尺八連盟 第3回広島県支部邦楽演奏会

日時 11月28日(日)12:00開演

場所 しまなみ交流館

曲目 六段の調、本曲紅葉など計18曲

特別出演 坂田誠山、樹本佳音里

入場料 2,000円

☎小川映山(☎0848-44-2964)

被爆65年平和記念イベント

ドキュメンタリー映画

ノーモア広島、ノーモア長崎

被爆65年の節目の年、この意義あ
る年に今一度、平和の尊さと核廃絶
の重要性を考えましょう。

日時 11月14日(日)13:30～

場所 公会堂

協力金 一般1,000円(前売800円)、
高校生以下無料

チケット取扱 尾道パイロットク
ラブ、しまなみ交流館

☎尾道パイロットクラブ

(西川 ☎0848-48-2226)

因島観光ボランティアガイド つれしお会日帰り研修旅行

日時 11月23日(祝)7:30～17:30

※荒天の場合中止

集合場所 因島水軍城駐車場

行き先 兵庫県神崎郡福崎町など

内容 現地ボランティアガイドによ
る「柳田国男生家」をはじめ歴史・
文化を感じる建物や自然を歩く

定員 28人(貸切バス)

参加料 6,500円(昼食、保険料含む)

申込方法 11月18日(木)までに「住
所、名前、連絡先」を電話またはF
AXで申込

☎因島つれしお会事務局

(舟橋 ☎・☎0845-24-0092)

尾道発のニュービジネスを 応援に来ませんか 尾道ニュービジネス発表会2010

尾道で新規事業を始めている人、
これから頑張る人、そして頑張る人
を応援する人など、どなたでもご来
場いただけます。発表者について
は、商工課ホームページをご覧いた
だくか、お問い合わせください。

日時 12月7日(火)18:30～

場所 グリーンヒルホテル尾道

内容 第1部:新規事業プレゼン
テーション(無料)

第2部:交流会(会費4,000円※当日徴収)

※第1部のみの参加も可

申込方法 12月2日(木)までに電話
またはFAX、Eメールで申込

☎尾道商工会議所

(☎0848-22-2165 ☎0848-25-2450)

☎occi@onomichi-cci.or.jp

商工課(☎0848-25-7182 ☎0848-25-7293)

☎shoko@city.onomichi.hiroshima.jp

ひろしま・おかやま魅力発見！ 合同企業説明会

日時 12月19日(日)13:00～16:30

場所 福山ロッツ(福山市西町1-1-1)

対象 平成24年3月大学・短大等卒業予定者

※事前の申込は不要

内容 企業説明ブースでの個別説明会
対話ブースでの少人数質疑応答
就職相談コーナーほか

※参加予定企業一覧をホームページで公開
中。「わーくわくネットひろしま」を検索!

☎広島県若者就業サポートセンター
(☎082-224-1032)

新年互礼会申込受付

平成23年の新年互例会を尾道市
と尾道商工会議所で共催します。

日時 平成23年1月6日(木)18:00～

場所 尾道国際ホテル

会費 3,000円

申込期間 12月1日(水)～15日(水)

申込先 市役所総務課・総合案内・各
支所、市農協・支所(旧尾道エリア)、
尾道商工会議所(土・日曜を除く)

☎総務課庶務係(☎0848-25-7332)

尾道商工会議所(☎0848-22-2165)

地産地消体験ツアー

～採りたて寒玉キャベツでお好み焼きを作ろう!～

おのみちスローフードまちづくり推進協議会では、市民の皆さんに農業の生産現場を見学し、旬の食材に触れ、生産者と交流する中で農林水産業を身近に感じ、地元食材への関心を持つことにより尾道の魅力を再発見していただくため、体験ツアーを実施します。

日時 12月12日(日)10:00～16:00 ※小雨決行

行程 ええじゃん尾道尾道店集合→向島(貸切バス乗車)→因島(貸切バス乗車)→因島キャベツ生産者ほ場(畑)→中庄公民館でお好み焼き(調理実習・食事)→奥山ダムほか見学→帰路

対象 市内在住の人

定員 先着30人(1グループ原則4人以内)

※未成年の場合は必ず成人一人以上同伴のうえ申込が必要。動きやすい服装でご参加ください。

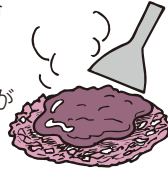
参加費 一人300円(当日徴収)※3歳以下は不要

申込方法 11月30日(火)までに、電話またはFAX等で申込

※申込書類等、詳しくは農林水産課ホームページをご覧ください。

申込先 おのみちスローフードまちづくり推進協議会事務局

(農林水産課内 ☎0848-20-7527 ☎0848-37-2377)



しまなみ・とびしま サイクルシップ

尾道～大三島(宮浦港)～岡村島(岡村港)をつなぐフェリー(サイクルシップ)が運航します。サイクルシップを活用して、「船旅」と「しまなみ+とびしまサイクリング」を一度に楽しんでみませんか。

日にち 11月20日(日)

募集コース ①尾道港～岡村港→とびしまサイクリングロード→岡村港～尾道港②尾道港～宮浦港→大三島島内・しまなみ海道→宮浦港～尾道港③しまなみサイクリングロード→宮浦港～岡村港→とびしまサイクリングロード④とびしまサイクリングロード→岡村港～宮浦港→しまなみサイクリングロード

参加費 100円(保険料)※乗船料は無料、しまなみ海道通行料は実費負担となります。

※詳しくは尾道観光協会ホームページをご覧ください。

申込先 尾道観光協会(☎0848-37-9736)

おのみち子育て支援センター (☎0848-37-2409)月～金曜日(祝日除く)9:00～17:00

行事名	日時	定員	申込	内容・対象など
♪とんかち・うんぱっぱ♪ ～ミュージック・ケア～	▲12/3(金)10:00～11:00 ▲12/14(火)13:30～14:30 ●12/7(火)・13月10:00～11:00	抽選 各20組	11/25 まで	音楽を介してママの笑顔を子どもの心に届けてみませんか。各コースの中から希望日を選び、はがきを添えて直接支援センターへ申込●概ね1歳以上の親子、▲概ね1歳未満の親子 ※12/3・7・13の場所は衛生施設センター(東尾道)
サンタさんとあそぼう	12/15(水)10:00～11:30	抽選 25組	11/17 まで	サクセスによる演奏、ピングゲーム、寸劇など。概ね1歳以上の親子。はがきを添えて直接支援センターへ申込
はいはいランド	12/21(水)・1/28(金)13:30～15:00 1/14(金)・2/7(月)10:00～11:30	先着 20組	12/1 9:30～	タッチケア・ふれあいあそび・絵本の読み語り・ケガや病気、離乳食の話など(パパの参加も可)。全日程参加できる概ね2カ月～はいはいするまでの親子
ちびっ子クッキング	12/22(水)10:00～12:00	先着 20組	12/14 9:30～	食パンを使ってロールケーキを作ります。概ね1歳からの親子
子育て応援相談(個別相談) ～子どものこんなこと気になっていませんか～	12/1(水)9:30～11:30 12/7(火)・13月13:30～15:30	若干名	若干名	爪噛み、音や人に過敏、転びやすい、言葉が増えにくくやり取りが難しいなど、子どもの気がかりなことについて、心の訳とあそび方を教えていただきます。お子さんと一緒にお願いします。
こどもとママのリフレッシュ (個別相談)	12/2(木)・16(木) 9:30～11:00、11:00～12:30	若干名	若干名	相手との価値観の違いからくるイライラやストレスを話すことから始めて寄り添うことにかえてみませんか。＜夫婦、家族間などの相談も可＞
栄養相談 ～栄養士さんに聞いてみよう～	12/8(水)10:30～11:30 (相談時間10:45～11:30)	なし	不要	離乳食や幼児食の量が分からない、野菜嫌い、アレルギーなど食に関する相談や情報提供をしています。※身長・体重測定もできます。
ぶりまタイム(グループトーク) ～笑顔のママをめざして～	12/9(木)10:00～11:30	先着各7人 (①②)	12/1 9:30～	①子どもの感情について(概ね1歳までのお子さんの保護者)②大人の感情について(概ね1歳以上のお子さんの保護者)※託児あり

いのしま子育て支援センター (☎0845-22-1545)月～金曜日(祝日除く)9:00～12:00、13:00～16:00

行事名	日時	定員	申込	内容・対象など
ふれあい発達相談	12/2(木) 10:00～11:30	先着1組	11/18～	未就園のお子さんと保護者。歩き方が不安定で転びやすい、いつも動きまわってじっとしてられない、言葉は出ているがはっきり聞き取れないなど気になりますか。相談員:箱崎文恵さん
みかんちゃんとリトミック	12/3(金) 10:00～10:30	なし	不要	1歳半までのお子さんと保護者。親子でふれあいながらリズム遊びを楽しめます。初めての人も大歓迎!講師:村上清美さん
クリスマスコンサート	12/7(火) 10:30～11:30	先着20組	11/22～	未就園のお子さんと保護者。親子で楽しめるステキなコンサートです。いつもと違うひと時を過ごしませんか。講師:RINGSさん
みんなで作ろう! クリスマスツリー	①12/10(金)10:00～11:30 ②12/17(金)10:00～11:30	先着各10組	①11/26～ ②12/3～	①1歳半まで②1歳半から。かわいいツリーを作ります。気軽に参加ください。材料費100円
ベビータッチケア	12/14(火) 10:30～12:00	先着10組	11/30～	平成22年7～9月生まれのお子さん(保護者)。ママの手でゆっくりとマッサージすることで、赤ちゃんの身体の緊張はほぐれ機嫌も良くなります。